

## Non basta l'attività fisica!

Scritto da Geremia Bolli  
Venerdì 27 Febbraio 2009 17:30

---

**D** : Durante un recente check up (29/2/08) ecco i valori riscontrati:

Glicemia: 110

Glicemia post prandiale: 107

Emoglobina glicata: 7,0%

Il mio medico mi ha detto di fare una passare ad una dieta "leggera" aumentando l' attività fisica per 4 m

Ho 58 anni, da 2 anni in pensione dopo aver fatto il dirigente d'azienda negli ultimi 20 anni, alto 1.78 e 8

Ecco i risultati (24/6/08):

Glicemia: 114

Glicemia post prandiale: 79

Emoglobina glicata: 6,8%

Devo passare ad una dieta stretta (rinunciando alle delizie del palato) oppure mi basta aumentare l'attività

Ringrazio in anticipo per la cortese risposta,

R. D.

**R** : caro sig. D.

## **Non basta l'attività fisica!**

Scritto da Geremia Bolli

Venerdì 27 Febbraio 2009 17:30

---

mi pare Lei soffra di sovrappeso.

La sua glicemia è normale, ma l'emoglobina glicata che Lei ha fatto è sbagliata, la deve fare presso un c

Per il problema del peso senta un cardiologo e si faccia fare un screening cardiovascolare. Per ridurre il

Esercizio fisico fa bene, ma non fa perdere peso (a meno di lavorare in modo pesantissimo). cordiali sal

Prof. Geremia B. Bolli

Department of Internal Medicine, Endocrinology  
and Metabolism

University of Perugia